

11 JANVIER 2023 - N° 1010



# La Feuille de Chou

LETTRE D'INFORMATION AUX ADHERENTS  
CHANTIER D'INSERTION PROFESSIONNEL



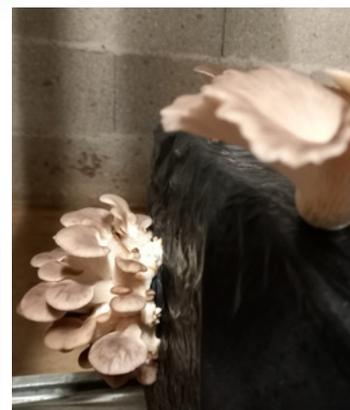
## Champignons bio, locaux et solidaires : ils sont de retour à la Ferme !

### Notre champignonnière reprend du service

Comme nous l'avons annoncé lors de notre dernière Assemblée Générale, la production de nos pleurotes et shiitakés a été relancée en cette fin d'année 2022.

Initié en 2015, ce projet de champignonnière avait plusieurs objectifs : revaloriser d'**anciennes chambres froides** (situées dans les serres Tiphaine à proximité de la Ferme), créer de **nouveaux métiers support** pour nos salariés en insertion, **diversifier notre production** à la fois pour nos paniers de légumes, notre boutique et notre conserverie.

D'importants travaux ont été réalisés dans ces anciennes chambres froides pour créer **quatre chambres de culture**, des essais de production ont été réalisés ces dernières années mais le manque d'eau ne permettait pas un rendement optimal. Suite à la réalisation de travaux permettant **l'arrivée de l'eau potable** à la champignonnière, la production peut être relancée de façon pérenne : nous remercions la **Ville de Marcoussis** pour son soutien et le **FDI** (Fond de Développement de l'Inclusion du Ministère du Travail, de l'Emploi et de l'Insertion) qui ont rendu ce projet possible !



## Comment poussent les champignons bio dans nos chambres de culture ?

Nous commandons des ballots de 12 kg à 13 kg, contenant le **mycélium** (la souche du champignon) mélangé au substrat de paille, à Eurosubstrat, fournisseur français de substrat de champignons pleurote et shiitaké bio, basé à Callac en **Bretagne**.

Ces ballots sont ensuite entreposés sur des étagères métalliques, dans nos chambres de culture, à l'abri de la lumière, à taux d'humidité et de températures contrôlés. Chaque ballot va "produire" plusieurs kilos de champignons en 1, 2 ou 3 volets.

Nous avons déjà reçu 2 tonnes de ballots et d'autres commandes suivront + ou - importantes en fonction de la demande. Notre objectif est de produire des champignons d'**octobre à juin**.

Nos premiers pleurotes ont été mis dans les paniers en fin d'année et vous les retrouverez encore prochainement !



## Quoi de neuf à la conserverie ?

Nouvelle mission de TAF (Travail A Façon) pour Mada et son équipe, et nouveau challenge, car il s'agit cette fois de produire des **sirops de fruits, légumes, épices et herbes aromatiques** pour la marque LISSIP. Plusieurs étapes ont dû être testées (notamment l'infusion du romarin) avant de lancer la production et l'embouteillage.

La production de 6 références de ces sirops, répartie sur 3 semaines, nous a déjà été confiée et 6 autres sont à venir. Les sirops LISSIP sont à retrouver dans les épicerie fines : [www.lissip.fr](http://www.lissip.fr)



Mada, Souad et Elise, créatrice de LISSIP supervisent la préparation

## La recette de la semaine

### SOUPE DE NAVET, BLETTE & CREVETTES AU CURRY

Epluchez et émincez **1 oignon** avant de le faire fondre dans une cocotte, avec un peu d'huile, pendant 5 min. Lavez les **blettes** et coupez les côtes en petits tronçons.

Epluchez et coupez les **500 g de navets** en tranches. Ajoutez les côtes et les navets dans la cocotte pendant 2 min.

Hachez grossièrement les feuilles de blettes.

Versez **1 litre de bouillon de légumes** dans la cocotte, ajoutez les feuilles de blettes. Salez, poivrez et ajoutez **1 cac de curry en poudre**. Laissez mijoter pendant 30 min à couvert et ajoutez **120 g de crevettes décortiquées** 10 min avant de servir.

## Composition des paniers

**Grand Panier** : 1 kg de pommes\*, 1 kg de courge, 1 kg de carottes\*, 800 g de poireaux, 500 g de navets, 1 botte de blette, 1 botte de roquette

**Petit Panier** : 1 kg de pommes\*, 2 choux-fleurs (ou 1 gros), 800 g de poireaux, 500 g de radis noirs

\*Ces légumes proviennent d'un maraicher en agriculture biologique autre que la Ferme des Potagers de Marcoussis

